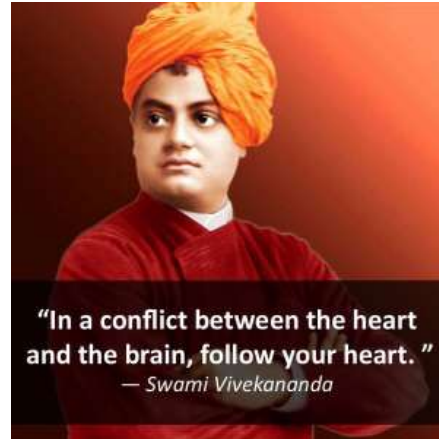


Kriya Yoga Nusantara

Konsentrasi Untuk Mencapai Tanpa Konsentrasi

Posted on [Maret 14, 2016](#)



Menurut Swami Viviekanda, Bagaimanakah segala pengetahuan didunia ini diperoleh, kalau bukan dengan jalan pemusatan pikiran? Dunia siap untuk memberikan rahasia-rahasianya asal saja kita mengetahui cara mengetuk pintunya, serta bagaimana memberikannya hantaman ketika memang dibutuhkan. Kekuatan dan daya dari pukulan semacam itu dapat diperoleh melalui pemusatan pikiran atau konsentrasi. Sesungguhnya, kekuatan pikiran manusia tidak mengenal batas. Semakin ia dikonsentrasikan, semakin besar tenaga yang dibawanya untuk menuju sebuah titik. Disinilah terletak rahasianya.

Pikiran sering terarahkan pada berbagai macam obyek, lalu bergerak kesana-kemari kepada setiap hal. Ini masih merupakan tingkatan yang rendah. Masih ada tingkatan yang lebih tinggi dari itu, yaitu ketika ia memilih memusatkan diri pada sebuah obyek, mengenyampingkan yang lain, dan buahnya adalah Samadhi.

Bagaimanakah kita dapat mengetahui bahwa pikiran sudah bisa melakukan pemusatan atau konsentrasi? Hal ini terjadi ketika kita tidak lagi menyadari keberadaan waktu. Semakin banyak waktu yang terlewat tanpa kita perhatikan, semakin berhasil kita dalam konsentrasi. Waktu akan mempunyai kecenderungan untuk datang dan berdiam pada suatu saat. Itu sebabnya ada yang pernah memberikan definisi, bahwa ketika yang lampau dan yang sekarang berdiam menjadi satu, itu berarti pikiran telah memusat. Inilah yg membedakan antara manusia dengan binatang-manusia mempunyai daya pemusatan pikiran yang lebih besar. Perbedaan dalam kekuatan konsentrasi ini juga menjadi ukuran perbedaan antara manusia yang satu dengan yang lainnya. Bedanya adalah dalam tingkat konsentrasi. Inilah satu-satunya cara membedakannya.

Kita harus memusatkan pikiran pada benda-benda, dan bukannya membiarkan pikiran kita terjerat kepadanya. Biasanya kita harus memaksa diri untuk berkonsentrasi. Pikiran kita dipaksa untuk terus menerus tertuju pada berbagai hal oleh karena daya tariknya yang tak kuasa kita tolak. Untuk menguasai pikiran dan memusatkannya pada sesuatu yang kita kehendaki membutuhkan latihan-latihan khusus. Tak bisa didapatkan dengan cara yang lain. Makanya, dalam pelajaran agama, atau lebih tepatnya spiritualitas, pengontrolan pikiran menjadi sesuatu yang mutlak diperlukan. Dalam studi semacam ini, kita harus mengembalikan pikiran pada dirinya.

Pemusatan kekuatan-kekuatan pikiran adalah satu-satunya instrumen yang dapat membantu kita melihat Tuhan. Pikiran yang telah memusat merupakan sebuah pelita yang dapat menunjukkan pada kita setiap sudut jiwa.

Ada yg bertanya: “Apa yang menyebabkan masih munculnya keinginan, meskipun seseorang sudah bisa menjalankan konsentrasi batin?”

Hal demikian dapat terjadi karena, kesan-kesan pikiran serta kecenderungan yang telah berakar secara mendalam. Ia tak lain hanya merupakan refleksi dari kesan-kesan pikiran serta kecenderungan yang telah berakar dahulu yang ada dalam pikiran.

Konsentrasi adalah inti dari segala pengetahuan. Tak ada yang dapat dilakukan tanpa pemusatan pikiran. Sayangnya, 99 persen dari kekuatan pikiran disia-siakan begitu saja oleh orang-orang pada umumnya, mereka terus saja melakukan kekeliruan fatal dalam hidupnya. Sebaliknya, seseorang yang telah terlatih pikirannya takkan pernah membuat satupun kesalahan.

Pada saat pikiran telah terpusatkan dan kembali pada dirinya, segala sesuatu yang berada dalam diri kita akan menjadi pelayan dan bukannya majikan yang dapat memerintah kita. Melalui pengetahuan inilah, panca indera, kemauan dan pikiran dapat dikontrol. Keuntungan besar dari mempelajari ilmu ini adalah kita belajar “mengontrol” dan bukannya “dikontrol”.

Pikiran itu memiliki banyak sekali lapisan, dan tujuan sejati kita adalah melintasi segala lapisan penghalang yang ada dalam diri kita, sehingga dapat bertemu dengan Tuhan.

Inilah inti yang hendak diajarkan. Tujuan dari semua ajarannya adalah bagaimana melakukan pemusatan pikiran. Kemudian, bagaimana menemukan segala ceruk terdalam dari pikiran kita. Selanjutnya, bagaimana menyusun isinya secara umum dan mengambil kesimpulan kita sendiri dari semua itu. Itu sebabnya, tidaklah penting untuk bertanya tentang apa agamamu, apa agamaku atau apakah kita percaya Tuhan atau tidak. Islam, Kristen, Yahudi, beragama maupun tidak beragama, kita semua adalah umat manusia. Itu saja sudah cukup.

Setiap manusia, sesungguhnya memiliki hak yang sama dan kekuatan untuk menemukan inti agamanya. Setiap manusia memiliki hak untuk bertanya, ”mengapa”, dan membiarkan pertanyaan ini terjawab dengan sendirinya, seandainya dia memiliki tekad yang kuat untuk mengatasi berbagai rintangan yang akan dihadapinya.

MEDITASI

Pikiran mencoba memikirkan sebuah obyek, berdiam diri pada titik tertentu seperti kepala, hati dan sebagainya. Dan bila pikiran itu berhasil menerima sensasi-sensasi melalui bagian itu saja dari tubuh, dan tidak melalui bagian lainnya, maka itulah konsentrasi. Dan bila pikiran bisa menjaga dirinya dlm keadaan demikian selama beberapa lama, itulah yg disebut dengan meditasi.

Meditasi itu adalah keadaan yang tertinggi. Apabila pikiran meragukan bahwa itu merupakan keadaan yang tinggi, keadaan tertinggi itulah meditasi. Ia melihat dan mengetahui segala-sesuatu, dan tidak mengidentikkan dirinya dengan segala sesuatu. Selama aku merasa sakit, aku telah mengidentikkan diriku dengan badan. Ketika aku merasa senang ataupun gembira, akupun menganggap diriku sebagai badan. Namun, dalam keadaan yang tinggi, rasa sakit maupun gembira adalah sama. Setiap meditasi sebuah pengalaman langsung dari kesadaran yang tinggi. Dalam keadaan pemusatan pikiran secara sempurna jiwa menjadi terbebas dari segala macam ikatan

badan kasar dan menyadari dirinya sebagaimana adanya. Meditasi adalah memusatkan pikiran pada obyek-obyek tertentu. Bila pikiran dapat berkonsentrasi pada sebuah obyek, maka ia dapat pula dikonsentrasikan pada obyek-obyek lain manapun.

Pertama-tama, praktek bermeditasi haruslah dilakukan melalui obyek-obyek tertentu oleh pikiran. Aku dulu sering memusatkan pikiran pada beberapa titik hitam. Pada akhirnya, dimasa-masa itu, aku tak dapat lagi melihat titik-titik tersebut, pun tidak menyadari adanya titik-titik itu dihadapanku. Pikiran menjadi tidak ada lagi. Tidak ada gelombang fungsi pikiran yang terlihat, seolah-olah laut tanpa hembusan angin.

Dalam keadaan seperti itu biasanya aku mengalami percikan-percikan kebenaran yang melampaui rasa. Sebab itu, aku berpikir bahwa praktek meditasi sekalipun dilakukan dengan sebuah obyek luar yang tidak berarti, dapat mengantar kita pada konsentrasi mental.

Sesungguhnya, pikiran sangat mudah mencapai ketenangan ketika seseorang mempraktekkan meditasi dengan apapun yang paling disukai oleh pikirannya. Faktanya, bagaimanapun, adalah bahwa obyek-obyek meditasi tidak mungkin disamakan atau cocok untuk setiap orang. Obyek-obyek itu hanyalah alat bantu untuk mencapai ketenangan batin yang sempurna. Tujuan yang sebenarnya adalah untuk membuat pikiran menjadi tidak berfungsi. Namun hal ini tidak pernah dapat dicapai, kecuali kita sepenuhnya terserap dalam obyek-obyek tertentu.

Didalam diri, terdapat seekor singa (Diri Sejati) – kemurnian yang abadi, jiwa yang selalu bebas dan bersinar terang, dan ketika Ia disadari melalui meditasi dan pemusatan pikiran, dunia yang maya ini pun lenyaplah.

Pikiranmu haruslah tetap tertuju pada sebuah obyek secara terus menerus, seperti arus minyak yang mengalir tanpa henti. Pikiran orang-orang biasa terpecah ke berbagai obyek, dan dalam waktu bermeditasipun, pada awalnya pikiran akan berkelana kemana-mana. Namun, apapun keinginan yang muncul dalam pikiran, kau harus tetap duduk dengan tenang dan mengamati segala macam ide yang bermunculan. Dengan melanjutkan pengamatan dengan cara demikian, pikiran akan menjadi lebih tenang, sehingga tidak ada gelombang pikiran didalamnya.

Gelombang-gelombang pikiran ini mewakili aktifitas pikiran dan mind. Hal-hal yang dulu pernah kau pikirkan secara mendalam, telah mengubah dirinya menjadi arus alam bawah sadar, dan oleh sebab itu mereka muncul dalam pikiran ketika sedang bermeditasi. Munculnya gelombang-gelombang semacam ini, atau pikiran-pikiran, selama bermeditasi, adalah bukti bahwa pikiranmu sedang mengarah pada konsentrasi.

Adakalanya pikiran kita dikonsentrasikan pada sekelompok gagasan-ini yang disebut dengan meditasi dengan pembuyaran. Namun, ketika pikiran menjadi hampir terbebas dari berbagai macam kegiatan, ia melebur dalam Diri Sejati yang merupakan inti dari Pengetahuan, Kesatuan, serta Ia yang bebas dari segala topangan.

Penolong terbesar dalam kehidupan spiritual adalah meditasi. Dalam meditasi kita melepaskan diri dari pengkondisian materi dan merasakan sifat keilahian dalam diri. Kita sungguh tidak bergantung pada pertolongan dari luar ketika sedang bermeditasi.

Hal terbesar adalah meditasi. Itulah jalan tercepat untuk memasuki kehidupan spiritual – pikiran yg meditatif. Itulah saat dalam hidup kita sehari-hari ketika kita tidak menjadi sekedar materialistik atau jasmaniah – ketika

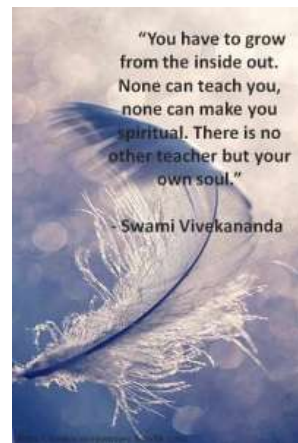
Jiwa memikirkan keberadaannya sendiri, bebas dari segala macam hal. Inilah sentuhan Jiwa yang menakjubkan.

Pikirkan dan bermeditasilah bahwa kau adalah Jiwa Sejati yg Maha Hadir. “Aku bukanlah badan, bukan pikiran, bukan buddhi (fakultas yg membeda-bedakan), juga bukan badan kasar dan badan halus.” Melalui proses eliminasi seperti ini, benamkan pikiranmu dalam pengetahuan transendental, yang merupakan keberadaanmu yang sejati. Matikan pikiranmu dengan menceburkan dirimu secara berulang-ulang dalam keadaan ini. Hanya setelah itulah kau dapat menyadari Esensi dari Pengetahuan Sejati, atau mendapatkan tempatmu dalam kehidupan yang sesungguhnya. Yang mengetahui dan diketahui, meditator dan obyek meditasinya, kemudian akan menjadi satu, dan penghentian dari segala fenomena yang tak nyata akan terjadi dengan sendirinya.....

Dalam keadaan ini, tidak ada pengetahuan yang relatif dan bersyarat. Ketika Jiwa Sejati menjadi satu-satunya yang mengetahui, dengan cara apakah kau dapat mengetahuinya?

Jiwa Sejati itulah pengetahuan, Jiwa Sejati itulah Intelejensia, Jiwa Sejati itulah Keberadaan, Pengetahuan dan Kebahagiaan Sejati.

(Disadur dari buku: Vivekananda, pemikir besar bangsa India 1863 – 1902)



Percakapan dengan Guruji tentang artikel diatas :

Saya : Guruji, Viviekananda menekankan pentingnya konsentrasi. Bisa tolong dijelaskan ?

Guruji : Viviekananda, tokoh besar Hindu yang pertama kali berpidato di PBB, sebelum Yogananda...pergi ke Barat.

Salah satu rahasia teknik Yoga yang ia bocorkan kemudian mengundang kontroversi adalah Pernafasan Silang.

Nafas silang itu menurut literturnya adalah untuk Levitasi, membangkitkan kundalini dan kemampuan psikis, dengan penahanan nafas yang sangat berat/ lama.

Nafas silang itu “dilarang” karena membangunkan dan membawa kundalini melalui nadi ida dan pingala...bukannya Sushumna...jadi bisa menyebabkan “meledak” praktisinya.

Seperti artikel diatas...di samping meditasi ia juga menekankan tentang konsentrasi...sedang guru-guru yang lain dan literatur yoga menyebut meditasi itu bukan konsentrasi, artinya konsentrasi itu “dilarang”.

Ia melatih khusus konsentrasi untuk kemampuan psikis...baru "Meditasi".

Seolah-olah ia mengatakan...Meditasi itu tidak bisa kamu capai jika tidak lewat konsentrasi...karena tujuan melatih konsentrasi itu adalah supaya kamu dapat mengendalikan pikiranmu.

Tanpa kamu dapat mengendalikan pikiranmu, Meditasi itu menjadi omong kosong...konsentrasi itu yang membuatmu menjadi Tuan dari pikiranmu.

Jika tidak selamanya kamu hanya menjadi budak pikiranmu.

Guru-guru lain Melarangnya. Seperti halnya kemampuan psikis, dianggap dapat memperbesar ego/ "aku".

Saya setuju dengan dia.



*Jiwaku adalah cita-cita tertinggi yang dapat 'ku miliki.
Mewujudkan sifat sejatiku sendiri adalah satu-satunya tujuan hidupku.*

~ Sri Swami Vivekananda ~

iklan

Bagikan ini:



Jadilah yang pertama menyukai ini.

Pos ini dipublikasikan di [Meditasi/Mantra](#) dan tag [konsentrasi](#) dan [meditasi](#), [kriya yoga indonesia](#), [Kundalini](#), [meditasi](#), [nadi pingala](#), [nafas silang](#), [sushumna](#), [swami viviekananda](#), [viviekananda](#). Tandai [permalink](#).

Kriya Yoga Nusantara

Buat situs web atau blog gratis di WordPress.com.